Sodexo per la Settimana Mondiale per la riduzione del consumo di sale

sodexo-8139f6bd

Riduce la pressione arteriosa, migliora lo stato di benessere e previene i problemi al sistema cardiovascolare, come l'ictus cerebrale, l'infarto e lo scompenso cardiaco. Sono questi alcuni dei benefici che la **riduzione, anche solo moderata, del consumo di sale** apporta alla salute dell'uomo. Proprio per sensibilizzare l'opinione pubblica su questo tema ricorre quest'anno tra il 4 e il 10 marzo la **Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale**, appuntamento promosso per l'undicesimo anno dal **WASH (World Action on Salt & Health)** a cui **Sodexo Italia** ha scelto di aderire assieme alla **Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)**, il Gruppo Intersocietario Meno Sale Più Salute e il Programma Guadagnare Salute.

"Abbiamo deciso di aderire alla Settimana Mondiale per la riduzione del consumo di sale proprio perché siamo perfettamente consci dell'importanza che ricopre la sensibilizzazione sulla riduzione del consumo di sale e zucchero sulle nostre tavole a beneficio della nostra salute – spiega **Raffaele Dell'Acqua**, Direttore Qualità e Sicurezza di Sodexo Italia – In quanto operatori della ristorazione collettiva, abbiamo un'importante responsabilità nei confronti dei nostri commensali e del loro benessere. Non si tratta solo di adottare buone pratiche in cucina, ma di farci portavoce di sane abitudini alimentari, adottandole in prima persona e condividendole ogni giorno sul lavoro come a casa".

Ma non è tutto. Dato che l'abuso di sale non è la sola manifestazione della "malnutrizione per eccesso" che contraddistingue i tempi moderni e che ha condotto alla sempre più preoccupante diffusione dell'**obesità** e, al seguito di questa, di **ipertensione e diabete**, i principali fattori di rischio cardiovascolare, quest'anno la campagna promuove inoltre l'invito a **ridurre il consumo di zuccheri** aggiunti a molti alimenti e bevande consumati al ristorante, al bar o acquistati al supermercato.

Le linee guida della campagna prevedono **comportamenti raccomandati** per vivere meglio e non danneggiare la propria salute, ridurre la quantità di sale e di zuccheri aggiunti in cucina e a tavola,

controllare il contenuto di sale e di zuccheri nell’etichetta nutrizionale e preferire gli alimenti meno ricchi di sale e di zuccheri aggiunti, per abituarsi gradualmente ad un gusto meno dolce e meno salato eventualmente usando aromi e spezie secondo la propria preferenza.